



# Lista de Compras

25 a 29 nov 2019



## Frutas e Vegetais

1 molho de coentros  
2 abacates  
3 cenouras  
1 cabeça de alho  
2 cebolas roxas  
Alface  
Espinafres  
Canónigos  
2 alho francês  
100 gramas tomate cherry  
1kg tangerinas  
1 couve-flor  
1kg cenouras  
1 cabeça brócolos  
2 batatas doces  
1 couve portuguesa  
1,5kg abóbora  
200 gramas cogumelos  
2 courgette  
1 molho de espinafres  
1 beringela

## Mercearia

3 dúzias de ovos  
Azeite  
Bicarbonato de sódio  
500 gramas feijão azuki cozido (pode comprar seco, demolhar e cozinhar com alga kombu)  
Farinha de mandioca  
Farinha de linhaça  
cominhos  
sal  
pimenta  
noz moscada  
Amino coco  
Mel  
Farinha de coco  
óleo de coco  
creme de coco  
bebida vegetal  
extracto de baunilha  
canela  
xarope de tâmaras  
Sementes a gosto

## Carne e Peixe:

4 peitos de frango  
2 ou 3 douradas  
3 postas de pescada  
1 Tira de entrecosto  
3 postas de bacalhau  
3 Bifes de Perú  
500 gramas de camarão  
2 costeletas de vitela

## Carnes Frias e Lacticínios

200 gramas queijo ralado  
100 gramas presunto

## Notas